

นั่งทำงานถูกท่า ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม

— ทำนั่งที่ถูกต้อง —



- ศีรษะ** > เอนไปข้างหน้าเล็กน้อยขนานกับลำตัว
- ตา** > ระดับเดียวกับจอ ห่างประมาณ 45-60 ซม.
- คอ** > คอไม่ยื่น เกือบคาง ไม่หุบไหล่ศัพทศูย
- หลัง** > หลังตรง นั่งพิงพนักเก้าอี้เต็มหลังพอดี
- คันทาและสะโพก** > วางแนบกับเบาะนั่งและขนานกับพื้น
- มือ ข้อมือ และช่วงแขน** > ระหว่างข้อศอกกับข้อมือควรตั้งตรงเป็นแนวเดียวกันและขนานกับพื้น
- ไหล่** > คลายออกเล็กน้อยและปล่อยช่วงแขนก่อนบนตามธรรมชาติ
- ข้อศอก** > แนบลำตัวงอประมาณ 90-120 องศา
- หัวเข่า** > จัดให้อยู่ระดับเดียวกับสะโพกให้ปลายเท้าล้ำไปข้างหน้าเล็กน้อย
- เท้า** > วางแนบพื้นหรือถ้าความสูงของโต๊ะไม่พอดี อาจใช้นั่งเก้าอี้รองเท้าไว้

ท่ายืนในที่ทำงานที่ถูกต้อง

การยืนด้วยท่าที่ถูกต้องช่วยลดแรง
กดบริเวณกระดูกสันหลัง
ป้องกันอาการปวดหลัง



✓
เก็บคาง
ออกตั้ง
เก็บพุง

ไหล่และข้อเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน

ท่ายกสิ่งของที่ถูกต้อง

การยกของหนักผิดท่าเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่
ทำให้เกิดกล้ามเนื้อฉีกขาดหรือหมอนรองกระดูก
เคลื่อนกดทับไขสันหลังหรือเส้นประสาทได้



✓
ย่อตัว
งอเข่า
หลังตรง
ของที่ยกให้อยู่ชิดกับตัว



หากเป็นไปได้ควรใช้อุปกรณ์หรือ
เครื่องช่วย เช่น รถเข็น เพื่อลดการใช้แรง

นั่งนานเกิน 2 ชั่วโมง ต้นเหตุเกิดโรค

- ออฟฟิศซินโดรม
- นิ้วล็อก
- คอหิ้น
- ไขมันในเลือดสูง
- น้ำตาลในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคไขข้ออักเสบ

